



TEMA 3: LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

1/ La dieta

Subraya en el libro:

- Dieta, dieta equilibrada y dieta mediterránea (con sus alimentos más característicos).
- Funciones de los alimentos según sus nutrientes (incluye los ejemplos que aparecen en la rueda de los alimentos).

Sobre la rueda de los alimentos y la dieta mediterránea haz en el cuaderno los ejercicios 1, 2, 28 y 32.

2/ Una dieta adecuada a nuestras necesidades

Actividad “Pon a prueba tus competencias: sobrevivir a base de sándwiches”.

3/ Trastornos relacionados con la alimentación

Subraya en el libro:

- Consejos para alimentarnos mejor.
- Malnutrición, desnutrición, anorexia, bulimia y obesidad y con qué otras enfermedades está relacionada.

4/ El etiquetado de los alimentos

Repasa en el libro el contenido de un etiquetado correcto y haz las actividades 15 y 35.

5/ La conservación de los alimentos

Repasa en el libro los métodos de conservación y haz las actividades 18 y 36.

2/ Una dieta adecuada a nuestras necesidades



Sobrevivir a base de sándwiches.

NOMBRE: Craig Flatman

Edad: 7 años (1997) / 15 años (2005)

Peso y altura a los 15 años: 69 kg y 1,84 m.

Madre: Almira Padre: no consta

CASO: Su dieta desde los 4 años es casi exclusivamente a base de sándwiches de mermelada. Estuvo en tratamiento a los 7 años, aunque al poco tiempo retomó su dieta anterior. Las pruebas médicas dan resultados normales.

1. La siguiente tabla muestra los valores nutricionales (por 100 g) del pan de molde y de la mermelada de melocotón. Si aplicamos estos datos a los sándwiches de Craig calcula cuánta energía le proporciona cada sándwich.

Alimento	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Minerales (mg)		Vitaminas			Fibra (g)	E total (kcal(kJ))
				Calcio	Hierro	A (µg)	B (mg)	C (mg)		
100 g de pan tienen:	7,77	3,80	50	91	2,30	-	3,35	-	3,6	272/1138
100 g de mermelada tienen:	0,32	0,20	63	20	0,49	10	0,14	8,8	1,2	258/1080
1 sándwich (50 g de pan y 25 g de mermelada) tiene:	3,97	1,95	40,75	50,5	1,27	2,5	1,71	2,2	2,1	

2. ¿Cuadran las cuentas? En una noticia aparecida el jueves 20 de febrero de 1997 en el diario ABC se afirmaba: *“Este fue su único alimento durante tres largos años, lapso en el cual llegó, según cálculos de sus desesperados padres, a ingerir veinte mil bocadillos de mermelada...”*, y en otro lugar de la misma noticia: *“Por tanto, empezó a alimentarse con nueve bocadillos de mermelada al día (tres bocadillos tres veces al día).”* Comprueba si los dos datos concuerdan.

¿Es una dieta equilibrada?

3. La siguiente tabla muestra algunas necesidades nutricionales diarias para hombres y mujeres entre 13 y 16 años.

	Minerales (mg)		Vitaminas			Fibra (g)	Energía (kcal(kJ))
	Calcio	Hierro	A (µg)	B (mg)	C (mg)		
Hombres	850	15	1000	50 – 60	23	30	2750 / 11506
Mujeres	850	18	800	50 – 60	20	25	2500 / 10460

Calcula cuántos sándwiches debía tomar diariamente Craig para conseguir la energía que le permitía mantener su peso estable. Utiliza las kcal y los kJ.

Usando las kcal:

Usando los kJ:

4. Consulta el libro de texto y responde:

En una dieta equilibrada: ¿qué % de la energía debe ser aportada por los glúcidos?: _____ ,
¿y por los lípidos?: _____ , ¿y por las proteínas? _____

Sabiendo que Craig se alimenta solo de sándwiches, completa la tabla para saber si cumple con estas recomendaciones.

1 sándwich tiene		E que aporta cada gramo de sustancia	Por lo tanto, la energía (kcal) que aporta un sándwich será:	% de la E total que procede de cada nutriente
Proteínas	3,97 g	4 kcal		
Lípidos	1,95 g	9 kcal		
Glúcidos	40,75 g	4 kcal		
Total:				

Por lo tanto, ¿cómo es su dieta?

- a) Equilibrada.
- b) Un poco desequilibrada.
- c) Muy desequilibrada.

5. Teniendo en cuenta la respuesta de la actividad 3, y los datos de la primera tabla, calcula el aporte diario de calcio en la dieta de Craig.

Consultando la segunda tabla la cantidad diaria recomendada es: _____

Y, por lo tanto, su aporte diario es:

- a) Adecuado.
- b) Deficiente, más de la mitad del recomendado.
- c) Deficiente, menos de la mitad del recomendado.

6. Teniendo en cuenta la respuesta de la actividad 3, y los datos de la primera tabla, calcula el aporte diario de vitamina A en la dieta de Craig.

Consultando la segunda tabla la cantidad diaria recomendada es: _____

Y, por lo tanto, su aporte diario es:

- a) Adecuado.
- b) Deficiente, más de la mitad del recomendado.
- c) Deficiente, menos de la mitad del recomendado.

7. ¿Tendrá Craig problemas de escasez de peso? Usa la fórmula que aparece en el ejercicio 38, calcula el índice de masa corporal (IMC) de Craig y saca conclusiones.